

## FLUXO: EXPERIÊNCIAS ÓTIMAS EM DESENHO

Aline Teresinha Basso

Instituto de Cultura e Arte / Universidade Federal do Ceará – ICA/UFC

Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa - FBAUL

### Resumo

‘Desenhar’ pode ser entendido simplesmente como o ato de traçar uma linha sobre uma superfície. Um ato que pode ser encarado de forma banal e despreocupada ou como um fenômeno que demanda algum envolvimento e atenção. Muitas vezes, a própria banalidade de riscar conduz o riscador a um estado mental diferenciado e de completa absorção, em que cada linha traçada se traduz como uma expressão da energia do artista. Neste estudo foram estabelecidos alguns paralelos e interseções entre o pensamento sobre desenho no Ocidente, as regras da pintura Chinesa e o conceito de fluxo apresentado por Csikszentmihalyi. Por fim apresentamos uma breve reflexão sobre a incidência e a importância da experiência ótima na prática do desenho.

**Palavras chave:** desenho, fluxo, experiências ótimas, pintura Chinesa.

### Abstract

'To Draw' can be understood simply as the act of trace a line on a surface. An act that can be viewed in a banal and carefree way or seen as a phenomenon that demands some involvement and attention. Often, the very banality of scratching leads the scratcher to a differentiated mental state and complete absorption, in which each line drawn translates itself as an expression of the artist's energy. This study established some parallels and intersections between thinking about drawing in the West, the rules of Chinese painting and the concept of flow presented by Csikszentmihalyi. Finally, we present a brief reflection on the incidence and importance of optimal experience in drawing practice.

**Keywords:** drawing, flow, optimal experiences, Chinese painting.

### O desenho, o fluxo e o *Ch'i*

Desenhar. O ato de traçar uma linha sobre uma superfície. Com esta sintética definição do ato iniciamos nossa reflexão a respeito do que difere, então, um desenho do outro. O que faz com que alguns desenhos tenham ‘alma’ enquanto outros nos parecem meras garatujas em um pedaço de papel. Sugerimos aqui que, além da habilidade técnica

que pode ser desenvolvida através da prática e da experimentação, há outro fator que pode desencadear bons desenhos: o nível de envolvimento do desenhador no ato de desenhar.

Há no desenhar o acesso a um estado mental diferenciado daquele do cotidiano. Há um tipo de olhar específico, um tipo de pensar que se situa no âmbito gráfico. Há conhecimento e investigação. Segundo Berger (2017: 88), “La actividad más profunda de todas es la de dibujar. Y la que más te exige.” Portanto, compreender este estado mental pode nos conduzir em direção a uma melhor compreensão da profundidade que envolve o ato de desenhar.

Os artistas chineses apontam interessantes descrições a esse respeito em seus manuais de pintura. Para eles o momento da pincelada é algo sagrado. É um espaço-tempo de comunhão com a energia universal, ou *ch'i*. Dessa forma, pintar é deixar fluir através de si esta energia, este influxo espiritual. E o desenho/pintura que resulta deste fenômeno será, portanto, uma expressão do espírito. Contudo, se não há o fluxo dessa energia, a pintura resultante é considerada medíocre.

O contato com essa energia ocorre através de algumas regras, descritas nos antigos manuais de pintura, tais como o manual de Shitao (Ryckmans, 2010) e o de Wang (Sze, 1956). Além das regras técnicas relacionadas ao ato da pintura, os autores referem estados mentais específicos que devem ser alcançados para realizar uma boa pintura.

No manual de Wang há referência ao termo “to pray”, que indica a prática da meditação antes e durante a pintura, utilizada por muitos pintores. Aceder a um estado meditativo naturalmente altera o estado mental do pintor e o coloca receptivo ao influxo espiritual:

*Thus “to pray” might be rendered as “asking for the fire of life”; among Taoists and Zen Buddhists, it is the emptying of the mind and heart in the practice of meditation in order to be filled with and to reflect the Tao, moreover to become identified with the Tao in the object painted. (Sze, 1956: 17)*

Além desta indicação, o Manual traz também os Seis Cânones e as Seis Essências, que determinam como o pintor deve proceder. O Primeiro Cânone refere que “Circulation of *Ch'i* (Breath, Spirit, Vital Force of Heaven) produces movement of life” (Sze, 1956: 19). Este cânone “[...] is a principle of Heaven. When it is operating through the painter,

the effect in his picture is beyond definition, and the painter may be said to belong in the *shên* (divine) class” (Sze, 1956: 22). A Primeira Essência complementa o cânone, indicando o modo como se dá o movimento: “Action of the *Ch’i* and powerful brushwork go together” (Sze, 1956: 20).

Shitao apresenta um termo fundamental a toda a sua teoria, o “Único Traço de Pincel” que, segundo Ryckmans (2010: 31), “é considerado o canal privilegiado pelo qual se exprime o ‘ritmo espiritual’ [...]”. Ele media um estado mental diferenciado no pintor e “apresenta-se como o único intermediário capaz de transmitir a visão do espírito no universo das formas”. Para Shitao o controle do pincel ocorre através de uma atividade do espírito. Exige o domínio técnico e a compreensão das dimensões ética e filosófica: “[...] uma vez que se tenha compreendido o Único Traço de Pincel, não há mais antolhos e a pintura emana do espírito. Quando a pintura emana do espírito, os obstáculos se afastam” (Ryckmans, 2010: 47).

Na literatura ocidental, precisamente na psicologia, encontramos uma ideia semelhante: o conceito de Fluxo, termo central da nossa discussão. Proposto por Csikszentmihalyi (2002), define um estado de concentração profunda que pode acontecer durante qualquer atividade humana, inclusive na atividade do desenho. Baseia-se na proposição de que, uma vez em estado de fluxo, o indivíduo pode controlar sua energia psíquica produzindo ordem na consciência. Desta forma ele controla conscientemente a qualidade da experiência e vivencia o que o autor denomina de experiência ótima. Uma vez neste estado, ele tende a estar tão absorvido na atividade que está a realizar que até mesmo a percepção do tempo se altera. A atividade é então realizada por si mesma, por puro desfrute e sem outros objetivos que não o de realizá-la.

Em suas investigações, o autor identificou oito elementos que foram referidos por pessoas que viveram experiências ótimas:

*Primeiro, a experiência ocorre geralmente quando enfrentamos tarefas que temos hipótese de completar. Segundo, temos de ser capazes de nos concentrar no que estamos a fazer. Terceiro e quarto, a concentração é geralmente possível porque a tarefa a realizar tem objectivos claros e oferece uma resposta imediata. Quinto, agimos com um envolvimento profundo e sem esforço o que nos alheia das preocupações e frustrações da vida quotidiana. Sexto, as experiências de desfrute permitem às pessoas ter uma sensação de controle sobre as suas acções. Sétimo, desaparece a preocupação com o eu mas, paradoxalmente, a sensação do eu emerge mais forte depois da experiência de fluxo terminar. Finalmente, altera-se a sensação da passagem do tempo; as horas passam em*

*minutos e os minutos podem alongar-se até parecerem horas. A combinação de todos estes elementos ocasiona uma sensação de profundo desfrute tão gratificante que as pessoas acham que vale a pena despendar muita energia só para poder senti-la. (Csikszentmihalyi, 2002: 78-79)*

O desfrute surge quando já dominamos a atividade, mas não ao ponto de nos entediarmos com sua realização. A experiência de fluxo “Requer, muitas vezes, um treino físico árduo ou uma actividade mental altamente disciplinada” (Csikszentmihalyi, 2002: 85). Tal como na pintura chinesa, o conhecimento técnico da atividade é um elemento chave para alcançar este estado. Contudo, no caso da arte, o desafio também compreende intuir os passos seguintes no processo de construção da obra.

*Em algumas actividades criativas, em que os objectivos não são claramente definidos à partida, tem de se desenvolver um forte sentido pessoal do que se pretende fazer. O artista pode não ter a imagem visual do que será o quadro acabado mas, quando o trabalho progride até um certo ponto, deve saber se é isso que pretendia fazer ou não. E um pintor que goste de pintar tem de ter critérios interiorizados de "bom" ou "mau" para que possa dizer, após cada pincelada: "Sim, é isto; não, isto não". Sem estas linhas de conduta interiores é impossível experimentar fluxo. (Csikszentmihalyi, 2002: 87)*

É interessante apontar ainda, entrelaçando as reflexões com a pintura chinesa, a importância da ritualística no trabalho artístico: “Estes rituais têm um objectivo prático mas também servem para que os celebrantes se afastem das preocupações da vida quotidiana e concentrem a sua mente no que vai acontecer” (Csikszentmihalyi, 2002: 213). A meditação de que fala o manual de Wang é um exemplo disso. Entrar em fluxo exige que o artista esteja em sintonia com o trabalho que irá realizar, a fim de manter-se aberto e receptivo às experiências ótimas. O recurso a rituais prévios pode ser um mecanismo eficiente para se alcançar tais estados mentais.

### **A incidência e a importância da experiência ótima na prática do desenho**

Experiências de fluxo são bastante comuns na prática do desenho. Podem ocorrer com desenhistas amadores, mas são mais comuns em artistas experientes, que já possuem algum domínio técnico. Há diversos depoimentos de artistas e pesquisadores que sugerem

a incidência do fluxo em suas práticas. Por exemplo, Paul Valéry aponta um estado mental alcançado pelos artistas que pode ser interpretado como fluxo: o estado de inspiração.

*No grande artista, a sensibilidade e a técnica possuem uma relação particularmente íntima e recíproca que, no estado vulgarmente conhecido sob o nome de inspiração, alcança uma espécie de gozo, troca ou correspondência quase perfeita entre o desejo e aquilo que o realiza, o querer e o poder, a ideia e o ato [...]. (Valéry, 2012: 81)*

Nas conversas entre John Berger e Yves Berger é bastante clara a consciência de ambos a respeito de algo que os toma durante a prática do desenho. Como se o ato de desenhar os transportasse a outra dimensão, ou a outro estado de consciência, que nos remete às experiências ótimas. Nos fragmentos abaixo, os artistas apontam algumas situações que condizem com um estado de fluxo:

*[Fala de John] ¿Dónde estamos, en espíritu, durante el acto de dibujar? ¿Dónde estás tú en esos momentos, unos momentos que sumados equivalen a tanto tiempo que podríamos pensar en ellos como en otra vida? (Berger, 2017: 109)*

*[Fala de Yves] Yo siento el proceso de dibujar como si fuera un circuito eléctrico: algo pasa a mí desde aquello a que estoy mirando y a la inversa. Hay un intercambio entre yo y el modelo. Y cuando las condiciones son las propicias, cuando está todo "conectado", este flujo me transporta. Ahí es en donde estoy yo, pero ¿puedo seguir diciendo yo? Ese flujo es muy impersonal. Y no se detiene nunca, de modo que no se puede situar. Independientemente de si estás dibujando del natural o a partir de una sensación, la cuestión es la misma: ¿cómo ir y venir casi simultáneamente? (Berger, 2017: 113)*

Degas, aos setenta anos, afirmava: “É preciso ter uma ideia elevada, não do que se faz, mas do que se poderá fazer um dia; sem o quê não vale a pena trabalhar” (Valéry, 2012: 110). Ele aponta para o desafio do trabalho. Não aceitar apenas o que já se faz, mas cultivar um objetivo que o motive ir além. Valéry fala sobre a *presença* de uma intensidade que habita o artista, sem a qual este permanece vazio e inabitado.

*[...] o desejo de criar alguma obra em que apareça mais potência ou perfeição do que encontramos em nós mesmos afasta indefinidamente de nós esse objeto, que escapa e se*

*opõe a cada um de nossos instantes. Cada um de nossos progressos o embeleza e o afasta.*  
(Valéry, 2012: 110)

Por ser uma atividade com objetivos e regras, o desenho tem sido ao longo dos tempos uma espécie de mecanismo gerador de experiências ótimas. Seu processo pode ser relacionado aos oito elementos apontados por Csikszentmihalyi: é uma atividade que oferece-nos a hipótese de a completar, por mais difícil que possa parecer; somos capazes de nos concentrarmos nela; é uma atividade com objetivos claros e nos oferece uma resposta imediata; somos capazes de nos envolvermos profundamente, ao ponto de nos desligarmos das preocupações do cotidiano; quando em desfrute, temos a sensação de controle sobre o que está sendo riscado; há uma relação de esvaziamento do eu, seguida por uma sensação de plenitude ao final da atividade; há uma alteração na nossa sensação da passagem do tempo. Dessa forma,

*O fluxo ajuda a integrar o eu porque, nesse estado de concentração profunda, a consciência está invulgarmente bem ordenada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados no mesmo objectivo. A experiência está em harmonia. E quando termina o episódio de fluxo, sentimo-nos mais "unidos" do que antes, não só interiormente mas também no que respeita aos outros e ao mundo em geral.*  
(Csikszentmihalyi, 2002: 69)

Além de comuns, as experiências ótimas são importantes para a prática do desenho, pois oferecem motivação, impulsionando o desenvolvimento do desenhador. Greenhalgh (2015) aponta três estágios importantes na prática do desenho: foco, absorção e fluxo. O foco induz ao estado de absorção, que por sua vez induz ao estado de fluxo. Para que esse movimento se produza, ela propõe a prática da “mente de principiante”: “Beginner’s mind allows us to focus on the *process* of drawing, and to let go of our preoccupation with a *product*.” (Greenhalgh, 2015: 18). Livres da preocupação e ansiedade, e conscientes do processo, nos movemos para o estado de absorção. “Absorption happens when we move out of thinking-mind and into being-mind; [...]. Absorption is about *being* at one with something and just doing it as if it’s the only thing in the world” (Greenhalgh, 2015: 13).

Portanto, a prática da mente de principiante favorece um estado de equilíbrio que é fundamental para alcançar o fluxo: “O desfrute surge no limite entre o tédio e a

ansiedade, quando os desafios se encontram em perfeito equilíbrio com a capacidade de agir” (Csikszentmihalyi, 2002: 83). Se houver tédio, então não haverá motivação para desenhar. Se houver ansiedade, o desfrute e a realização do desenho ficam comprometidos com a expectativa de alcançar algum tipo de sucesso. Ao equilibrar essas forças através de uma mente focada no momento presente e no processo que está sendo realizado, pode-se conduzir a mente para o estado de absorção. Uma vez experimentando a absorção e entregando-se completamente ao desenho, chega-se finalmente ao fluxo. Quando se alcança este estado, a consciência se ordena e é possível vivenciar uma experiência ótima.

### **Conclusões**

É importante apontar que o estado de fluxo não é exclusivo de um artista experiente, ou de um desenhista habilidoso. Bastam um lápis e um papel, e o sentimento do desafio sem imposição de cobranças, que qualquer pessoa pode desfrutar da experiência do desenho. A qualidade do resultado é outra questão, que não cabe nesta reflexão. Afinal, desenhar é um processo contínuo de construção das habilidades e das sensibilidades. E as experiências ótimas podem contribuir sobremaneira nesse processo.

Entrelaçando os estudos de Csikszentmihalyi com nossos estudos sobre desenho, percebemos que alcançar experiências ótimas com a prática do desenho é, portanto, algo acessível mas que demanda plena consciência do processo. Pode-se vivenciar momentos de desfrute até mesmo durante o seu aprendizado. Com objetivos reais, uma adequada medição dos esforços e progressos e a correta concentração no ato e nos desafios que ele nos impõe, podemos desenvolver um domínio técnico que nos permite agir com desenvoltura. Dessa forma, podemos elevar o desafio sempre que sentirmos que o desenho se acomoda na zona de conforto tornando-se uma atividade tediosa. Com isso, o desenho poderá ser sempre uma boa fonte de experiências ótimas.

### **Referências Bibliográficas**

- Berger, J. (2017). *Sobre el dibujo*. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir. A psicologia da experiência ótima*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

- Greenhalgh, W. A. (2015). *Mindfulness and the art of drawing. A creative path to awareness*. Lewes, UK: Leaping Hare Press.
- Ryckmans, P. (2010). *Anotações sobre pintura do Monge Abóbora-Amarga*. Campinas, SP: Editora da Unicamp.
- Sze, M.-M. (trad.). (1956). *The Mustard Seed Garden: Manual of Painting*. New York: Bollingen Foundation. Princeton: Princeton University Press.
- Valéry, P. (2012). *Degas dança desenho*. São Paulo, Cosac Naify.